

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ "Детский сад общеразвивающего вида №350" городского округа Самара
Баландина О.В./



МЕНЮ

19 декабря 2022 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С СОУСОМ	172/20	5,2	6,4	32,7	209	0,69
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3	2,7	0,2	37	0
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	41/11/6	2	5,2	21	139	4,4
2008	437	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	180	0,3	0,1	12,4	53	52
Итого			460	10,5	14,4	66,3	438	57,09
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	83	0,5	0,1	10	44	2
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ	67	0,3	0,3	6,6	32	6,7
Итого			150	0,8	0,4	16,6	76	8,7
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	56	1,2	2,5	4,5	47	8,5
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/8	4,8	5,3	16,2	137	13,5
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	141	11,2	14,4	22	264	10,9
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОК)	180	0,1	0,1	10	42	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,4	20,3	97	0
Итого			633	20,5	22,7	73	587	33,8
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ОСЕННЯЯ"	50	3,6	3	27,2	152	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	120	6	2	8,4	80	1
Итого			170	9,6	5	35,6	232	1
Ужин								
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	45	8	4,1	7,6	100	0,3
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ ОСНОВНОЙ	146	2,1	4,7	13	104	7,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	4,6	4,9	14,3	121	0,84
Итого			431	14,7	13,7	34,9	325	8,34
Всего				56,1	56,2	226,4	1658	108,93

Стоимость питания 179 рублей